FICHA 02 · PARA EL PSICÓLOGO

La cita con mis preocupaciones

Aplazar las preocupaciones a un momento elegido

OBJETIVO

Reducir el tiempo de preocupación durante el día agrupándolo en un rato fijo y corto, y aprender que una preocupación se puede dejar para más tarde.

PARA QUIÉN

Preocupaciones que invaden el día (ansiedad generalizada), dificultades para dormirse por los pensamientos.

DURACIÓN

Presentación 10 min; un rato diario de 15 min durante 2-3 semanas

DESARROLLO

1. Elige con la persona un rato fijo de 15 min (misma hora, mismo sitio, no en la cama ni justo antes de dormir).
2. Durante el día, cuando llega una preocupación: anotarla en pocas palabras y volver a lo que estaba haciendo.
3. En la cita: releer la lista. Para cada preocupación, preguntarse si hay algo que hacer. Si lo hay, planificarlo; si no, dejarla.
4. A los 15 min se para, aunque no todo esté « resuelto ».
5. En la sesión siguiente, revisad juntos: ¿cuántas preocupaciones seguían siendo importantes en el momento de la cita?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No se trata de prohibir las preocupaciones, sino de aplazarlas. Si la cita se vuelve una fuente de angustia, acórtala a 10 min y añade justo después una actividad agradable.

REFERENCIAS

Borkovec, T. D., Wilkinson, L., Folensbee, R. & Lerman, C. (1983). Stimulus control applications to the treatment of worry. Behaviour Research and Therapy, 21(3), 247-251.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. Psychological Bulletin, 134(2), 163-206.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 02 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi cita con mis preocupaciones

No tienes que preocuparte todo el día. Puedes darles cita a tus preocupaciones un poco más tarde, en un momento elegido.

1. Mi cita: a las __ : __ , durante 15 minutos, en este sitio: _____ .
2. Durante el día, cuando llega una preocupación, la anoto abajo en pocas palabras y sigo con lo que estaba haciendo.
3. En la cita, para cada preocupación: ¿hay algo que hacer? Si lo hay, ¿qué y cuándo? Si no, la dejo.
4. A los 15 minutos, paro.

Preocupación anotada	¿Sigue importando en la cita? (sí/no)	Acción posible	Cuándo

¿Cuántas de estas preocupaciones seguían importando en el momento de la cita?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones